

Liebe Leserinnen und Leser,

Kaluza (2014) postuliert drei Ansätze des Stressmanagements: *instrumentell* (ich ändere die Verhältnisse, löse aktiv Probleme und beuge künftige vor), *mental* (ich ändere meine stressverschärfenden Einstellungen und Denkmuster in Bezug auf externe und interne Stressoren) und *palliativ-regenerativ* (ich lerne, den Status Quo durch Gegenmaßnahmen wie Entspannung, Bewegung, Genuss und soziale Unterstützung besser auszuhalten). In diesem Heft können die LeserInnen das Potential der Körper- und Bewegungstherapien für die ganze Bandbreite dieser Ansätze entdecken.

Die Wirkung der Tanztherapie als palliativ-regeneratives Stressmanagement wird von Janina Emrath in einer explorativen Studie untersucht. Susanne Bender thematisiert das instrumentelle Stressmanagement in der Prävention von Konflikten am Arbeitsplatz durch den Einsatz der Bewegungsanalyse bei der Personalbesetzung und Teamzusammenstellung. Ulrich Sollmann berichtet über Herausforderungen in der Begegnung der unterschiedlichen Weltbilder von Unternehmen / Unternehmer und Therapeuten, die zu Konflikten bezüglich der Stressmanagementstrategien führen können. An einem Fallbeispiel beschreibt Peter Flühr sein Konzept des mentalen Stressmanagements, bei dem der Umgang mit dem eigenen Körper stressverschärfende Denkmuster sichtbar und später verwandelt werden.

Eigene Erfahrungen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements zeigten mir, wie Unternehmen ihre MitarbeiterInnen durch „mentales Stressmanagement“ dazu bringen möchten, die Ursache für ihre Probleme bei



sich zu suchen, oder durch „palliativ-regeneratives Stressmanagement“ wie Achtsamkeit die Umstände in der Firma besser auszuhalten, statt durch „instrumentelle Stressbewältigung“ die Firma kritisch ins Visier zu nehmen. Die Herausforderung liegt darin, eigenen Ethikmaßstäben zu entsprechen, ohne Aufträge zu verlieren.

Mit diesem Heft schauen wir über den Tellerrand des Therapeutischen hinaus in ein weiteres Berufsfeld, das vom Wissen und der Wirkung der Körper- und Bewegungspsychotherapien profitieren kann und TherapeutInnen attraktive Verdienstmöglichkeiten verspricht. Allerdings stellt dieser Bereich eigene Bedingungen an die Sprache, den zwischenmenschlichen Umgang und die Konzepte, welche die LeserInnen hier kennenlernen können, nicht zuletzt durch die für die ktb untypische Sprache der Artikel selbst.

Dr. rer. medic. Marianne Eberhard-Kaechele
Mitherausgeberin „körper – tanz – bewegung“

Literatur

Kaluza, G. (2014): Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde* 63 (5), 261–267